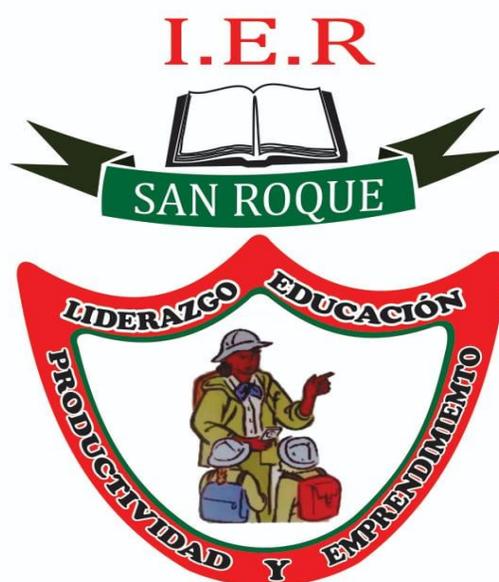


**PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.  
“HACIA UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.**

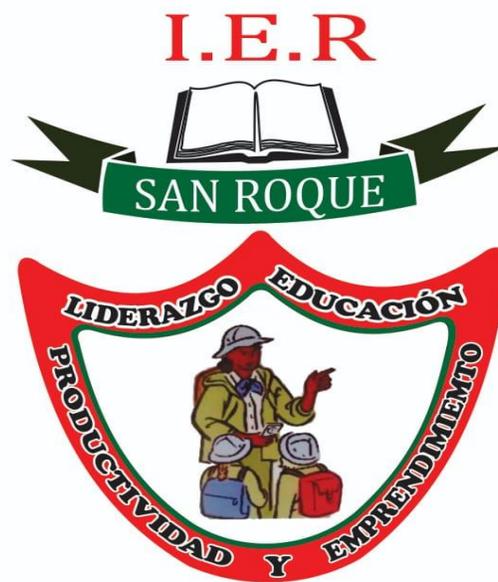


**INSTITUCION EDUCATIVA RURAL SAN ROQUE**

**MUNICIPIO SARDINATA**

**2024**

**PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.  
“HACIA UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.**



ELABORADO POR:

Mag. NANCY GALVIS QUISENO

**INSTITUCION EDUCATIVA RURAL SAN ROQUE**

**MUNICIPIO SARDINATA**

**2024**

## **TABLA DE CONTENIDO**

**INTRODUCCION**

**JUSTIFICACION**

**OBJETIVOS:**

**General**

**Específicos**

**MARCO LEGAL**

**MARCO TEORICO CONCEPTUAL**

**POBLACION OBJETO DEL PROYECTO**

**METODOLOGIA**

**HILOS CONDUCTORES EN LA EDUCACION DEL HSVS DE LA I.E.R San Roque.**

**COMPETENCIAS**

**RECURSOS**

**EVALUACION**

**TRAYECTORIA DE INDAGACION DEL PROYECTO TRANSVERSAL DE PRACTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLES: “HACIA UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”**

**EJES TEMÁTICOS**

**BIBLIOGRAFIA**

## INTRODUCCIÓN

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual. El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación orientan desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable en articulación con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar PAE, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo Partiendo de la importancia que tienen los alimentos para la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de los niños y niñas, adolescentes y jóvenes en lo biológico, psíquico y social, y que inciden directamente en el aprendizaje de los estudiantes de nuestra institución educativa y basados en el estudio del Ministerio de Educación Nacional “Mirar el país en términos alimentarios, nos muestra como las dinámicas asociadas al acto de comer están configuradas históricamente, a partir de una gran diversidad de

ecosistemas, y del aislamiento geográfico y político, se fue definiendo la historia de la apropiación del territorio nacional donde poblaciones diversas no constituyeron colectivamente una idea de país (nación) alrededor de uno (s) alimento (s) o preparación (es) sino construyeron su identidad de forma local desde su diferencia y desde los alimentos disponibles” 1. Se crea la necesidad educativa de construir, formular y desarrollar el Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, para crear hábitos alimentarios, de nutrición, de higiene, de recreación física entre otros para mejorar la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa en especial de nuestros estudiantes.

Los proyectos pedagógicos transversales, entre ellos los Estilos de Vida Saludable, no son un producto acabado, sino en continua construcción, los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser útiles y transferibles para afrontar nuevos retos. Lo importante no está en la supuesta solución definitiva, sino en la búsqueda de cada vez mayores niveles de apropiación para afrontar con autonomía los problemas, retos y cambios socioculturales.

## JUSTIFICACION.

El enfoque de Escuelas Saludables, hoy Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia.

A partir de 1997 en nuestro país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo socio-cultural: Salud, Educación y el Instituto de Bienestar Familiar, con el apoyo de organizaciones de la salud: Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adoptar la Estrategia de Escuelas Saludables para satisfacer los problemas de salud de los estudiantes. La Organización Mundial para la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

A través del Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de Protección Social establece la promoción y calidad de vida priorizándola en los NNAJ, dentro de las instituciones educativas, fomentando el desarrollo integral y con base a los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable del Ministerio de la Salud (2006), se garantice eficazmente un promoción incluyente y enfocado en los derechos humanos para la participación de estilos y hábitos de vida saludable de los educandos de la institución

Con base en lo anterior, es de suma importancia fomentar y establecer los Estilos de Vida Saludable (Hábitos, habilidades y actitudes), pues se quiere contribuir con el desarrollo del máximo potencial en la formación integral de los niños, adolescentes y jóvenes educandos de nuestra Institución Educativa “San Roque” del Municipio de Sardinata. De la misma manera se focaliza el “Desarrollo Humano Sostenible y Calidad de Vida” pues el PNUD enfatiza que el desarrollo humano como un proceso de ampliación de las opciones de las personas, considerando tres opciones esenciales: Llevar una vida saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para mantener una vida decente, por lo tanto, se busca que estos parámetros se establezcan como política educativa en la Institución Educativa.

## **PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

### **“GOZEMOS DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.**

#### **OBJETIVOS:**

##### **Objetivo General:**

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los educandos.

##### **Objetivos Específicos:**

- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.

- Generar espacios de diálogo con la Comunidad Educativa “San Roqueña” para que los hábitos de vida saludable que se enseñan en la institución educativa, sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.
- Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto

## MARCO LEGAL

Esta estrategia, en y desde el ámbito escolar, considera a las personas en su contexto familiar, comunitario y social permitiendo que desarrollen conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud y la prevención de conductas de riesgo en todas las oportunidades educativas, y fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las conductas, las condiciones sociales y los estilos de vida, y busca desarrollar y fortalecer aquellos que favorecen la salud y el desarrollo humano (Sijvarger y González, 2006).

Este proyecto “Hacia una vida sana y saludable” se soporta en la Declaración Universal de Derechos Humanos Artículo 25: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, en especial, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios... La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales...” Como vemos, la salud es un derecho humano fundamental, una necesidad básica de todo ser humano y un bien social de enorme valor. Es necesario reflexionar sobre estos derechos con la población, para que pueda velar por su cumplimiento en todos los ámbitos (familia, escuela, trabajo, comunidad) y para garantizar el acceso de todas las personas a la salud sin distinción de ningún tipo, identificando las barreras que impiden el acceso igualitario e impulsando acciones que permitan una vida plena y saludable para todas las personas y familias.

A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adopta la Estrategia “Escuelas Saludables: la alegría de vivir en paz” para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Mediante el Decreto 3039 de agosto 10 de 2007, el Ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infantil-adolescente.

El PEI de la Institución Educativa Rural San Roque, incluye como componente prospectivo, un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes, creando de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de situados en el contexto escolar.

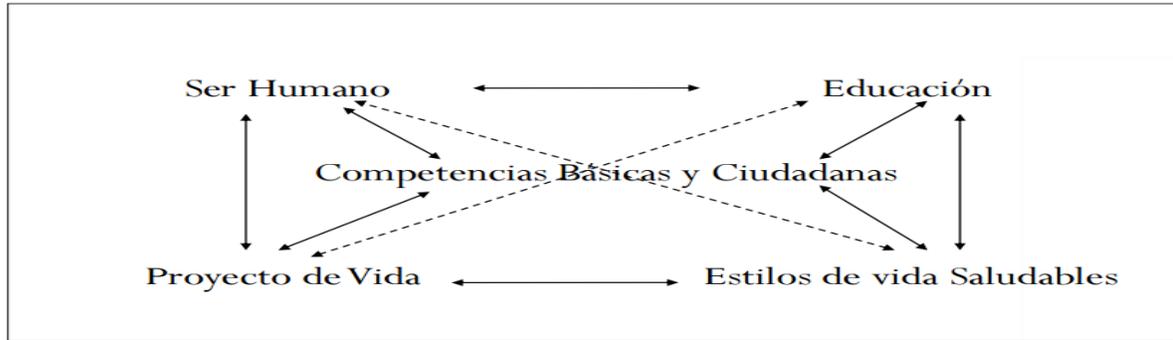
## MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

Cuando se hace referencia a la Educación la salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo.

En la I.E.R: San Roque busca implementar y/o fortalecer el programa como Proyecto Pedagógico Transversal Hacia una vida sana y saludable” para desarrollar competencias ciudadanas en los miembros de la comunidad educativa, y que desde el ejercicio de su autonomía adopten estilos de vida saludables que propicien el alcance de un bienestar integral en cada uno de sus ámbitos (escuela, comunidad y familia) focalizado en temáticas de actividad física, hábitos alimentarios, buenas relaciones interpersonales, descanso ( pausa activas), recreación, higiene personal y ambiente, busca formar a niñas, niños, jóvenes y adolescentes como sujetos activos de derechos, con capacidades y competencias ciudadanas para construir un bienestar propio y colectivo, que les posibiliten tomar decisiones asertivas sobre su proyecto vida, y afirmar que no existe ningún secreto para tener una buena salud, sólo es cuestión de adoptar buenos hábitos bio-psíquicos- sociales y de realizar ejercicio que correspondan a nuestras actividades.



## POBLACION OBJETO DEL PROYECTO

La comunidad educativa de la Institución Educativa Rural San Roque, municipio de Sardinata

## METODOLOGIA

Esta línea del proyecto pretendemos fomentar un aprendizaje por descubrimiento y un pensamiento divergente que consiste en la búsqueda de alternativas o posibilidades recreativas y diferentes para la resolución de problemas, fomentando el aprender a aprender, como lo indica Vygotsky (1988), el proceso a seguir para lograr el aprendizaje de forma significativa y participativa.

La Institución Educativa Rural San Roque. ha incluido el proyecto transversal HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES denominado “**Hacia una vida sana y saludable**” como eje en su quehacer focalizado en seis aspectos relevantes a la promoción de la actividad física, seguridad alimentaria, buenas relaciones interpersonales, descanso (pausas activas), recreación, higiene personal y ambiental. Se contempla en los contenidos que se abordan la aplicación de cuatro momentos metodológicos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje; primero se tienen en cuenta las motivaciones del estudiantado, la comunidad y sus

intereses; el punto de partida será la propia realidad y los conocimientos previos que poseen; con técnicas y estrategias de animación que permitan las buenas prácticas saludables en las unidades didácticas que abordan cada una de las áreas del currículo de la Institución. En palabras de Elexpuru y Garma (2000) plantean que para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana se hace necesario desarrollar su autoestima y elevar su nivel de empoderamiento. Asimismo, involucrar el diálogo de saberes con el fin de comprender la racionalidad de quienes intervienen en la educación en salud en aras de transformar su visión. Además, generar procesos participativos de manera que se facilite el empoderamiento.

La observación es el segundo paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresar sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audio-visual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.

Seguidamente, la comprensión se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadas que permitan la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los educandos. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.

Y, por último, la acción, estará orientada al desarrollo de habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento.

De esta manera propiciaremos la autonomía del estudiante, utilizando como eje la investigación, siendo el producto de un pensamiento crítico. La estrategia educativa

“Hacia una vida sana y saludable” pretende no solo suministrar información y enriquecer los conocimientos sobre los beneficios de propiciar hábitos saludables y adoptar ciertas conductas sino influir en sus actitudes y opiniones y motivarlos a adoptar prácticas saludables con metodología centrada en la participación activa de los estudiantes.

### **HILOS CONDUCTORES EN LA EDUCACION DEL HSVS DE LA I.E.R San Roque.**

1. Comprendo que la salud es un estado de bienestar físico y social, y no simplemente la ausencia de alguna enfermedad o dolencia y emprendo acciones dirigidas a lograrlo.
2. Oriento mi vida hacia mi bienestar y el de las demás personas, y tomo decisiones que me permiten el libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos y aquellos que construyo con otros.
3. Comprendo que todas las personas tenemos derechos al libre desarrollo de la personalidad y actúo dentro de la limitación que impone el derecho de los demás y el orden jurídico.
4. Cuando dicha limitación atenta contra mi dignidad o la de otros, uso los mecanismo democráticos, participativos y jurídicos para su transformación.
5. Participo en actividades saludables que favorecen el rendimiento académico, la asistencia y permanencia escolar y la convivencia pacífica, entre otras.

## **COMPETENCIAS**

### **COMPETENCIAS LABORALES**

- ✓ Identificar, analizar y hacer un seguimiento sistemático y continuo de la naturaleza y magnitud de los beneficios, daños y amenazas de la salud del educando y sus familias.
- ✓ Definir, priorizar e intervenir beneficios, daños y amenazas que requieren una respuesta de salud para la institución.
- ✓ Evaluar los resultados de la intervención y de la capacidad de respuesta efectiva del sistema de vigilancia en salud educativa.

### **COMPETENCIAS SOCIALES**

- ✓ Tener sentido de la vida, objetivo, proyecto de vida.
- ✓ Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia e identidad.
- ✓ Brindar afecto y mantener la integración familiar y social.
- ✓ Tener satisfacción por la vida.
- ✓ Autogestión y autodecisión en el deseo de aprender.
- ✓ Capacidad de autocuidado.
- ✓ Descartar mitos y falsas expectativas sobre la salud.
- ✓ Promover la convivencia, solidaridad y tolerancia.
- ✓ Seguridad social en salud y control de factores de riesgos.
- ✓ Ocupación y disfrute del tiempo libre.
- ✓ Planificación, ejecución y control de planes de mejoramiento de los modos de vida sedentarios.

### **COMPETENCIAS CIUDADANAS**

- ✓ Expresar, discutir y disentir pensamientos, ideas, sentimientos, con argumentos claros, reconociendo y respetando otras formas de pensar, sentir y actuar.
- ✓ Ejercer plenamente sus derechos y cumplir con sus deberes, tomar decisiones autónomas, informadas y responsables frente a esos derechos en cualquier ámbito de su vida.

- ✓ Proteger su bienestar y el de otros; que entiendan la dinámica de la naturaleza y valoren y defiendan los recursos naturales.
- ✓ Construir ambientes propicios para su desarrollo integral.

## **RECURSOS**

**HUMANOS:** Rector, docentes, estudiantes y miembros de la comunidad en general.

**ECONÓMICOS:**

Comunidad educativa.

**FISICOS:** patio central, sala de informática, cancha de la vereda.

**DIDÁCTICOS:** Material bibliográfico. Implementos deportivos, (pitos, cronómetros, mallas, balones). Juegos didácticos, (parqués, tableros de ajedrez, otros), Juegos tradicionales, (trompos, canicas, yo-yos, monedas, cuerdas). Juegos pre deportivos, (conos, aros, bastones). Tablero del periódico mural, marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc.

**TECNOLÓGICOS:** Internet. cámara fotográfica, video beam. Multimedia. Micrófonos. Parlantes.

**LOGÍSTICA:** docentes.

## EVALUACION

Asumir el proyecto de “hacia una vida sana y saludable” como una herramienta de andamiaje y soporte para la “I.E.R San Roque” convierte en una estrategia para fortalecer procesos pedagógicos y didácticos promotores de las relaciones en el aula, estudiante-docente, y se enriquecen por la aplicación de estrategias novedosas y recursos didácticos llamativos, formadores y motivadores.

El acompañamiento de la aplicación de la estrategia permite espacios puntuales de asesoría especializada que surgen como resultado del acompañamiento interdisciplinar con organismos salud municipal y la entidad prestadora de salud. La evaluación es transversal a todo el proceso, se comparten herramientas permanentes para fortalecer la cultura de evaluación como parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El trabajo colaborativo docentes-estudiantes-padres de familia-administración municipal-entidad prestadora de salud, la comunicación y la aceptación de la diferencia se constituyen una ganancia en tanto que se abren espacios y escenarios para una nueva manera de abordar la enseñanza. La identidad pedagógica del docente, como un aspecto inherente a su profesión, se fortalece toda vez que se generan reflexiones y discusiones acerca del proceso de enseñanza y aprendizaje. De igual manera, otra ganancia es la visión sistémica de la enseñanza de los contenidos en el tejido de redes de enlace y articulación entre los saberes disciplinares del proyecto.

Los estudiantes Institución Educativa Rural San Roque se fortalecen en habilidad que generan ganancia en el proceso de aprendizaje, de la comprensión del mundo, en las motivaciones posteriores por el estudio y, en definitiva, en el futuro desenvolvimiento en el mundo de la vida, donde por más tecnología que surja, ya posee el arma más importante, como es el desarrollo de habilidades de pensamiento potenciadas en el autocuidado. Del mismo modo, los estudiantes valoran los compromisos institucionales en su proceso de formación, reconocen la labor docente, las estrategias mediadoras del aprendizaje y los cambios dados al interior de la institución, pero evidencian condiciones institucionales que es

necesario fortalecer en su proceso de formación tales como la alimentación nutritiva, la actividad física y pausas activas en la jornada escolar.

**TRAYECTORIA DE INDAGACION DEL PROYECTO TRANSVERSAL DE  
PRACTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLES: “HACIA UNA VIDA SANA Y  
SALUDABLE”**

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	COMPETENCIA	EVIDENCIA	RESPONSABLE	TIEMPO
1.	Diagnóstico de la práctica de hábitos saludables en los estudiantes de la I.E.R.S.R.	Elaboración de una encuesta, aplicación y tabulación de los resultados de la misma, análisis y conclusiones.	Información base para la planeación curricular del proyecto.	Encuesta.	Nancy Galvis Quiseno.	1 mes.
2.	Proyecto Transversal “HACIA UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”	Realización del proyecto.	Formulación del proyecto.	Proyecto medio DIGITAL.	Nancy Galvis Quiseno	1 mes.
3.	Divulgación del proyecto	Dar a conocer el proyecto a toda la comunidad educativa.	Conocimiento de las estrategias a desarrollar en el proyecto por la comunidad educativa.	Plegable. Explicar en cada salón.	Rector. Nancy Galvis Quiseno.	1 mes.
4.	Revisión de documentos y material didáctico.	Mirar videos y documentos, hacer discusiones y propuestas a cerca de los hábitos saludables que se practican a nivel general en la población	Manejo de información de temática del proyecto transversal en las áreas de aprendizaje.	. Documento del proyecto.	Docentes I.E.R.S.R	1 año.

		estudiantil de la I.E.R.S.R				
6.	Informar a la comunidad educativa sobre el proyecto y solicitar su colaboración.	Formar el grupo de dinamizadores del proyecto estudiantes por grado, docentes y rector.	Socializar el Proyecto "Hacia una vida sana y saludable"	Actas. Fotos.	Nancy Galvis Quiseno.	1 día.
6.	Implementar estrategias conducentes a la prácticas de hábitos saludables involucrando todos los estamentos que conforman la comunidad educativa.	Charlas sobre higiene corporal y control de infecciones y parásitos con experto de salud municipal E.S.E R:N	Conozco y cumplo las recomendaciones de salud en cuanto a la higiene, la sana alimentación, la actividad física y el cuidado personal.	Formato de asistencia. fotos	Nancy Galvis Quiseno	1 día.
7.	Jornada de promoción de salud.	Jornada de aeróbicos.	Participo en la jornada.	Fotos.	Docente; Yomara Toloza  Docente: Nancy Galvis Quiseno	1 día.
7.	Incentivar la práctica de actividad	Juegos didácticos y tradicionales como	Me cuido, física, emocional, social,	Fotos.	RECTOR. Nancy Galvis Quiseno	1 mes.

	física como alternativa de aprovechamiento de tiempo libre.	herramientas de uso creativo del tiempo de libre. (ajedrez domino, parques).	intelectual y espiritualmente.  Busco armonía ser una buena persona y mi bienestar, con quienes me rodean y con el entorno.  Durante mi tiempo libre busco actividades sanas.			
8.	Stand de productos y comidas saludables.	Con el apoyo de un experto en el tema desarrollar charlas de hábitos saludables dirigida a padres de familia.	Disfruto de una alimentación balanceada que me brinde los nutrientes y requerimientos para que mi organismo tenga un óptimo funcionamiento.	Fotos.	Docente: Nancy Galvis Quiseno	1 día.
9.	Implementar la pausa activa dentro de la jornada escolar.	Práctica de pautas activas docentes y estudiantes.	Practicar mediante dinámicas y ejercicios, maneras de enfocar la atención-concentración de alumnos(as) dentro	Fotos.	Docentes I.E.R.S.R	3 años.

			del aula, para mejorar rendimiento y ambiente escolar.			
10	Divulgar los resultados del proyecto a través de medios tecnológicos y folletos informativos	Diseñar un folleto informativo para comunidad sobre la trayectoria del proyecto.	Informar a la Comunidad Educativa sobre los alcances del proyecto en la Institución.	Folleto.	Docentes.	1 mes.

## EJES TEMATICOS

### UNIDAD DIDACTICA 1: QUIÉN SOY YO

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. yo soy.</li> <li>2. Cualidades y aspectos para mejorar.</li> <li>3. Gustos y disgustos.</li> <li>4. Características físicas del niño y de la niña.</li> <li>5. Yo me quiero, yo me cuido.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. lectura de cuentos.</li> <li>2. Dramatizado de vivencias.</li> <li>3. Indagación de gustos y disgustos de cada estudiante.</li> <li>4. Galerías de características físicas.</li> <li>5. Actividad de caricias positivas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprensión consigo mismo.</li> <li>2. Reconocimiento de lo que se siente.</li> <li>3. Empatía.</li> <li>4. Aceptación de las diferencias.</li> </ol>

### UNIDAD DIDACTICA 2: LOS ESTILOS DE VIDA Y LA SALUD

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de estilo de vida.</li> <li>2. Relación entre el estilo de vida y la salud.</li> <li>3. Factores que inciden en los estilos de vida.</li> <li>4. Concepto de hábito.</li> <li>5. Concepto de salud.</li> <li>6. Relación entre estilo de vida y salud.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Redacción sobre los aspectos positivos del vivir.</li> <li>2. Análisis de los factores que inciden en los propios hábitos.</li> <li>3. Autoanálisis de estilo de vida.</li> <li>4. Indagación mediante encuesta sobre la consideración de la salud como valor en personas de edad avanzada y jóvenes.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afrontamiento de la vida.</li> <li>2. Responsabilidad individual y colectiva respecto a la salud.</li> <li>3. Repercusiones sociales de las conductas individuales.</li> <li>4. Responsabilidad y libertad en las decisiones.</li> <li>5. La salud como valor.</li> </ol>

### UNIDAD DIDACTICA 3: TODOS TENEMOS UNA DIETA (qué comemos y cómo comemos)

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<p>1. Factores que influyen en la adopción de hábitos: alimentarios, descanso, recreación, higiene.</p> <p>2. Alimentación y nutrición.</p> <p>3. Funciones de los nutrientes. 4. Equilibrio de la dieta y salud.</p> <p>5. La alimentación: necesidad básica y elemento de placer. 6. Dieta equilibrada adaptada a los gustos personales.</p> <p>7. Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e imagen.</p> <p>8. Diversidad de estilos alimentarios.</p> <p>9. Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.</p>	<p>1. Reflexión y análisis de los factores que más inciden en las costumbres descritas de unos personajes ficticios.</p> <p>2. Análisis de los propios hábitos alimentarios.</p> <p>3. Respuesta a un cuestionario sobre algunas creencias relacionadas con la alimentación.</p> <p>4. Autoanálisis de los propios hábitos alimentarios.</p> <p>5. Identificación de platos típicos de la cocina de diversas regiones colombianas.</p> <p>6. Investigación sobre platos típicos de minorías étnicas.</p> <p>7. Concreción escrita de recomendaciones para mejorar el estilo de vida en la alimentación.</p>	<p>1. Valoración positiva de la pluralidad de estilos alimentarios.</p> <p>2. Aceptación de diferentes preferencias en las comidas.</p> <p>3. Relatividad del concepto de belleza.</p> <p>4. Aceptación de la propia imagen y respeto hacia la de los demás.</p> <p>5. Valoración positiva de la relación entre dieta equilibrada y salud.</p> <p>6. Valoración de los intereses publicitarios: los beneficios económicos o la salud.</p> <p>7. Creencias y opiniones sobre la mujer y el hombre ideal de belleza.</p>

### UNIDAD DIDACTICA 4: LA ACTIVIDAD LA POSTURA Y EL DESCANSO

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<p>1. Elementos que nos ayudan a estar en forma.</p> <p>2. Funciones del aparato locomotor.</p> <p>3. Relación entre actividad física y salud.</p> <p>4. Higiene postural.</p>	<p>1. Práctica para el autoanálisis de la forma física.</p> <p>2. Revisión previa de conocimientos.</p> <p>3. Respuesta a un cuestionario sobre hábitos físicos.</p>	<p>1. Valoración positiva respecto a un estilo de vida activo.</p> <p>2. Aceptación de diversas posibilidades de actividad física.</p> <p>3. Importancia de la moderación y la</p>

<p>5. Ritmos biológicos y necesidad de descanso.</p> <p>6. Funciones del sueño.</p> <p>7. El estilo de vida y el estrés. 8. Tensión nerviosa y relajación.</p> <p>9. Pausas activas.</p> <p>10. principales factores de riesgo (intoxicaciones, alergias. Irritaciones, quemaduras, incendio, explosión, electricidad y asfixia mecánica)</p>	<p>4. Reconocimiento de posturas correctas.</p> <p>5. Lectura de un texto para extraer ideas sobre el insomnio.</p> <p>6. Investigación sobre las horas que dedica a dormir el grupo clase.</p> <p>7. Reflexión sobre la cualidad del sueño a partir de un cuestionario.</p> <p>8. Práctica de un método de relajación.</p> <p>9. intervalo de pausas activas durante los momentos pedagógicos.</p> <p>10. Taller de causas y acciones correctivas ante un riesgo específico.</p>	<p>continuidad respecto al ejercicio físico.</p> <p>4. Asunción de la actividad diaria (ocio, deporte y trabajo) como forma de vida saludable.</p> <p>5. Aceptación de la competitividad como forma de vida poco saludable.</p> <p>6. Valoración positiva del sueño como elemento reparador.</p> <p>7. Importancia de una buena distribución del tiempo para la salud.</p>
---	---	--

#### UNIDAD DIDACTICA 5: VIVIR ARRIESGADAMENTE

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<p>1. Concepto de riesgo. Aspectos positivos y negativos.</p> <p>2. Límites del riesgo. El riesgo controlado.</p> <p>3. Actividades de la vida diaria que comportan un riesgo.</p> <p>4. El riesgo como estilo de vida.</p> <p>5. Alcohol y conducción: Efectos del consumo, alcoholemia (concepto y cálculo), accidentes de tránsito.</p> <p>6. Sustancias psicoactivas.</p>	<p>1. Averiguación sobre actividades que comportan un riesgo: deportes de aventura, conductas de salud, conducción, consumos de algunas sustancias, conductas sociales...)</p> <p>2. Análisis del nivel de riesgo y aceptabilidad social de diversas situaciones.</p> <p>3. Comprensión de los efectos del alcohol sobre la conducción mediante videos informativos.</p> <p>4. Práctica con el juego "LÍMIT ZERO", programa informático interactivo.</p>	<p>1. Relevancia de las decisiones en la autoprotección.</p> <p>2. Pluralidad de actitudes respecto al riesgo.</p> <p>3. Responsabilidad ante la asunción de un riesgo</p> <p>4. Aceptación del riesgo controlado.</p> <p>5. Valoración respecto a la relación entre el consumo de alcohol, la conducción y los accidentes de tránsito.</p> <p>6. Estereotipos y percepciones personales respecto a los efectos del alcohol.</p>

## UNIDAD DIDACTICA 6: YO SIENTO

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qué me hace sentir alegría y cómo la expreso.</li> <li>2. Qué me hace sentir tristeza y cómo la expreso.</li> <li>3. Qué me hace sentir miedo y cómo la expreso.</li> <li>4. Qué me hace sentir ira y cómo la expreso.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoconocimiento del propio estilo de respuesta a diversas situaciones de la vida a partir de un cuestionario.</li> <li>2. Reflexión sobre los estilos a partir de la lectura de textos.</li> <li>3. Práctica para la comprobación del nivel de autocontrol.</li> <li>6. Aplicación de técnicas asertivas a situaciones vividas o próximas a la realidad de los niños y/o jóvenes.</li> <li>7. Escenificación de una situación conflictiva mediante la técnica del "juego de rol".</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respeto a la diversidad de formas de pensar y de vivir.</li> <li>2. Aceptación de uno mismo.</li> <li>3. Valoración positiva de la autonomía en las decisiones.</li> <li>4. Importancia de las interrelaciones para la salud.</li> </ol>

## UNIDAD DIDACTICA 7: TÚ ERES TU MEJOR AMIGO

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estilo de vida y las relaciones interpersonales.</li> <li>2. Diferentes maneras de ser y de enfrentarse a las situaciones de la vida.</li> <li>3. La salud mental. Concepto de autoestima y auto concepto. El estado de ánimo.</li> <li>4. Estrategias para mejorar las relaciones interpersonales.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoconocimiento del propio estilo de respuesta a diversas situaciones de la vida a partir de un cuestionario.</li> <li>2. Reflexión sobre los estilos a partir de la lectura de textos.</li> <li>3. Identificación de estilos y maneras de ser con situaciones concretas.</li> <li>4. Descripción de una respuesta optimista y pesimista ante una situación vivida.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respeto a la diversidad de formas de pensar y de vivir.</li> <li>2. Aceptación de uno mismo.</li> <li>3. Valoración positiva de la autonomía en las decisiones.</li> <li>4. Importancia de las interrelaciones para la salud.</li> </ol>

<p>5. Autonomía y dependencia. Egoísmo y altruismo.</p> <p>6. El autocontrol.</p> <p>7. Concepto de asertividad y la adquisición de habilidades asertivas.</p>	<p>5. Práctica para la comprobación del nivel de autocontrol.</p> <p>6. Aplicación de técnicas asertivas a situaciones vividas o próximas a la realidad de los niños y/o jóvenes.</p> <p>7. Escenificación de una situación conflictiva mediante la técnica del "juego de rol".</p>	
--	---	--

### UNIDAD DIDACTICA 8: RECREACIÓN

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<p>1. Juegos Interclases.</p> <p>2. Pausas activas.</p> <p>3. Juegos tradicionales.</p>	<p>1. Preparación de las revistas gimnasticas por grados.</p> <p>2. Inauguración de juegos interclases.</p> <p>3. Jornadas deportivas.</p> <p>4. Desarrollo de campeonatos de microfútbol, básquet, juegos de mesa.</p> <p>5. Desarrollo d jornada de juegos tradicionales.</p> <p>6. Actividades de pausas activas.</p>	<p>Colaboración.</p> <p>Liderazgo.</p> <p>Compañerismo.</p> <p>Respeto.</p> <p>Autocuidado.</p> <p>Trabajo en equipo.</p>

## UNIDAD DIDACTICA 9: CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE ESTA DE MODA

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuidado, conservación y saneamiento ambiental.</li> <li>2. Salud ambiental.</li> <li>3. El agua.</li> <li>4. El aire.</li> <li>5. El suelo.</li> <li>6. Manejo de residuos sólidos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Charlas sobre la importancia del cuidado del medio ambiente.</li> <li>2. Salidas al campo y jornada de aseo.</li> <li>3. Jornada de aseo en la Institución y sedes.</li> <li>4. Realización de actividades y manualidades con materiales reciclables.</li> </ol>	<p>Autocuidado. Sentido de pertinencia. Respeto. Trabajo en equipo.</p>

## UNIDAD DIDACTICA 10: higiene personal y ambiental

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<p>Talleres de prevención y promoción de Higiene Personal:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ducha diaria.</li> <li>b. Aseo de uñas.</li> <li>c. Cuidado de los ojos.</li> <li>d. Higiene de las manos.</li> <li>e. La higiene bucal.</li> <li>f. La higiene de los oídos.</li> <li>g. Aseo de la cabeza.</li> <li>h. Aseo de las partes íntimas.</li> <li>i. El uso del maquillaje.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Campaña de limpieza.</li> <li>2. Carteles alusivos a la higiene personal.</li> <li>3. Actualización del botiquín de la Institución y las Sedes.</li> <li>4. Periódico mural sobre la higiene personal.</li> <li>5. Charlas sobre la higiene personal.</li> </ol>	<p>Autoestima. Respeto. Trabajo en equipo.</p>

## BIBLIOGRAFIA

<http://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>

Crespo, M; Caridad, Y; Laffita, Y; Torres, P. y Márquez, M. (2009). Promoción de salud bucodental en educandos de la enseñanza primaria. Motivaciones, estrategias y prioridades odontopediátricas. *MEDISAN*, 13(1).

Sijvarger, C. C., González, J. V. *et al.* (2006). Cervical infection epidemiology of human papillomavirus in Ushuaia, Argentina. *Revista Argentina de Microbiología*, 38 (1), 19-24.

Elexpuru, I. y Garma, A. (2000). *El autoconcepto en el aula. Recursos para el profesorado*. Barcelona: EDEBE.